

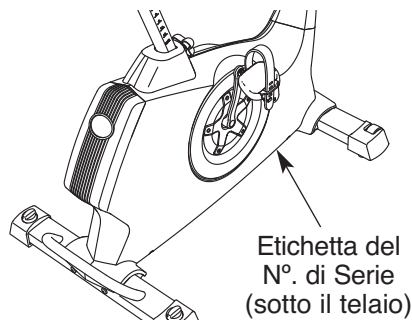
PRO-FORM[®]

300 ZLX

N° del Modello PFEVEX74010.1

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

800 865114

lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e
14.00–18.00 (non accessibile da
telefoni cellulari)

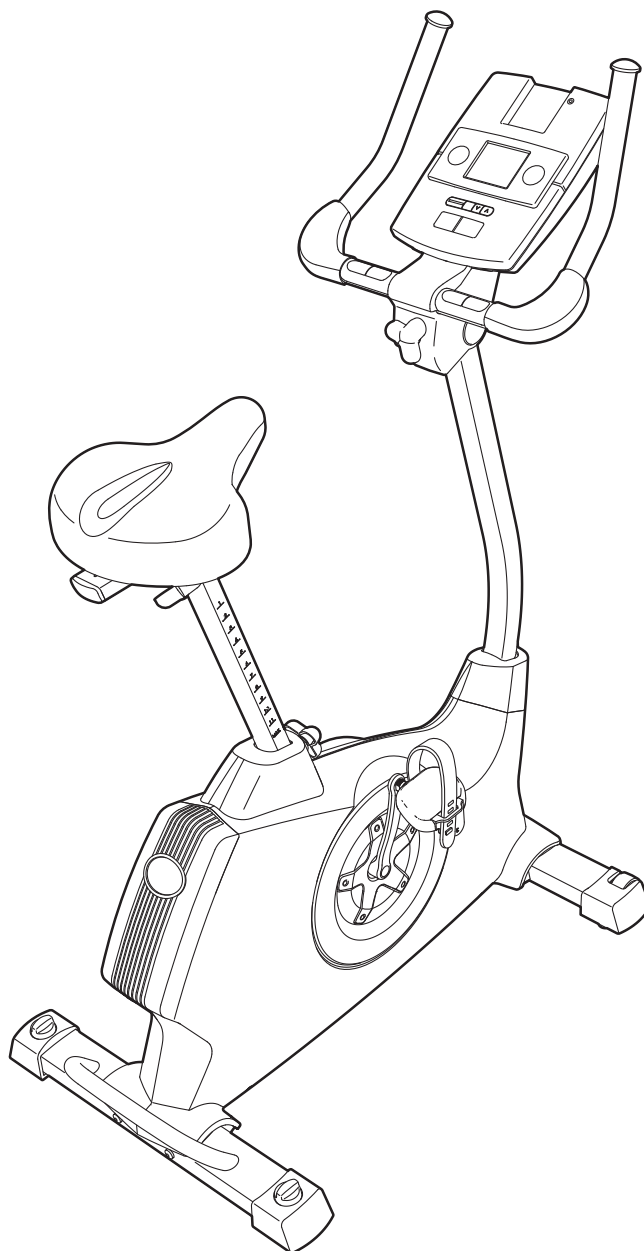
Fax: 0755910105

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

MANUALE D'ISTRUZIONI



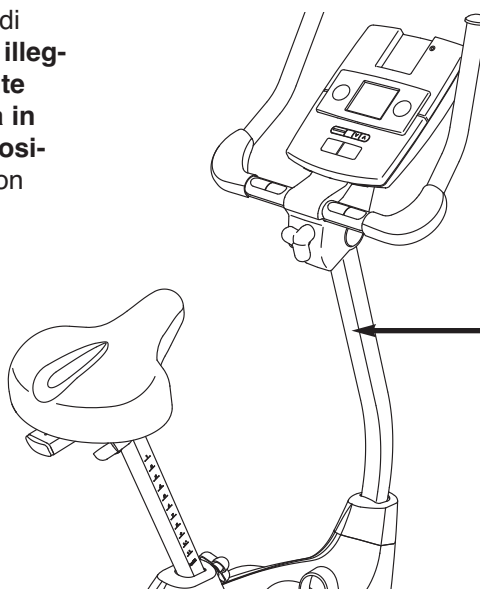
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DELLA CYCLETTE	11
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	19
GUIDA AGLI ESERCIZI	21
ELENCO PEZZI	22
DISEGNO ESPLOSO	23
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Il disegno mostra la posizione dell'etichetta di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.



⚠ AVVERTENZA

- L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
- Leggere il manuale d'istruzioni e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso.
- Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura
- Il peso massimo dell'utente non deve superare i 125 kg.
- Questo prodotto deve sempre essere utilizzato su una superficie piana.
- Non adatto all'uso terapeutico.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di iniziare a utilizzarla. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. Utilizzare la cyclette solo nel modo descritto nel presente manuale.
3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
4. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare la cyclette su una superficie piana lasciando attorno uno spazio di almeno 0,6 m. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, collocare un tappetino sotto la cyclette.
7. Ispezionare e serrare tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
8. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
9. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
10. La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore ai 125 kg.
11. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è indicato quale supporto per l'allenamento nella determinazione dell'andamento generale della frequenza cardiaca.
12. Mantenere sempre la schiena dritta durante l'uso della cyclette, senza inarcarla.
13. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

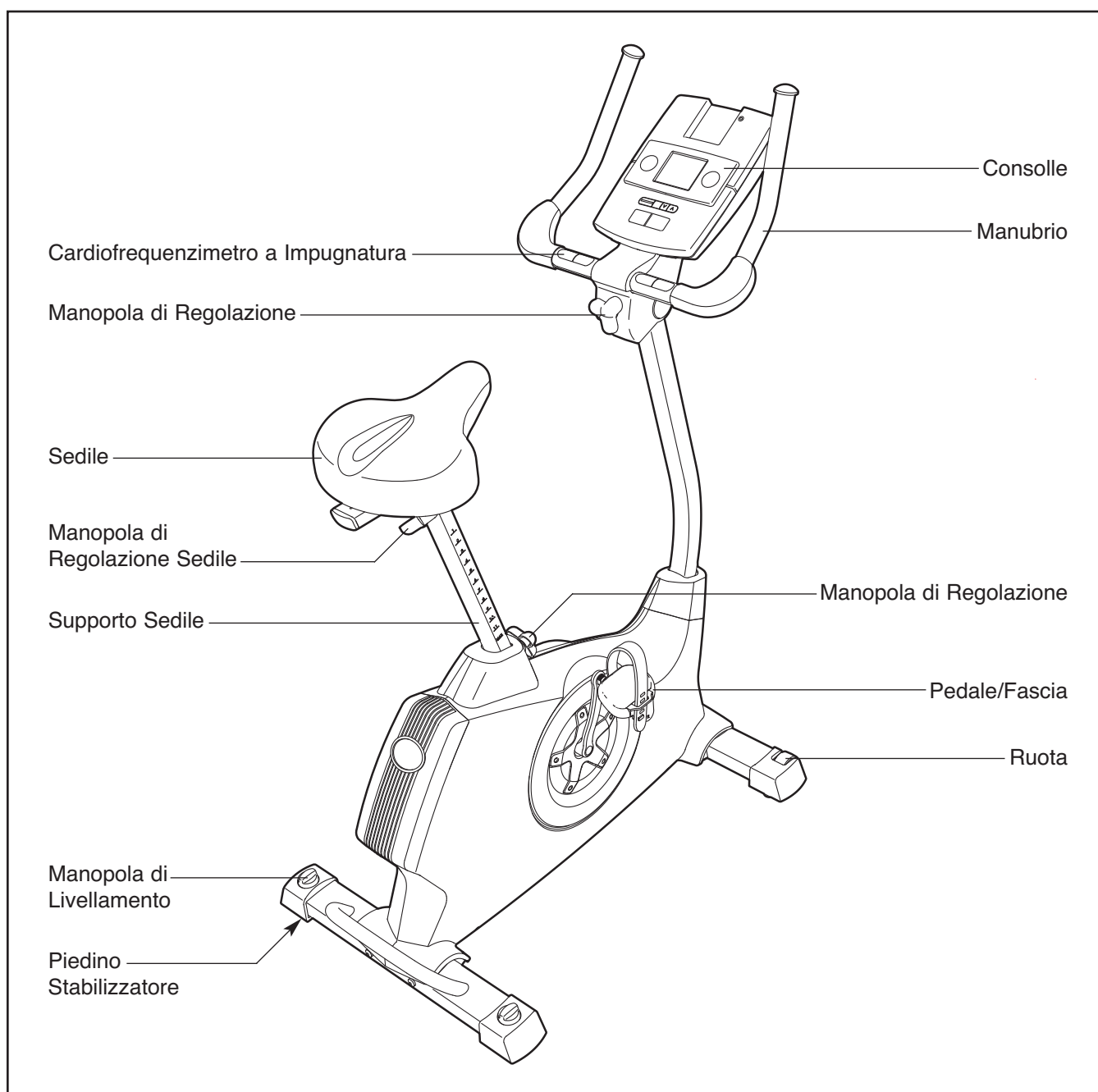
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la nuova cyclette PROFORM® 300 ZLX. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette 300 ZLX offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più efficaci e piacevoli.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale.

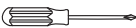
Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.



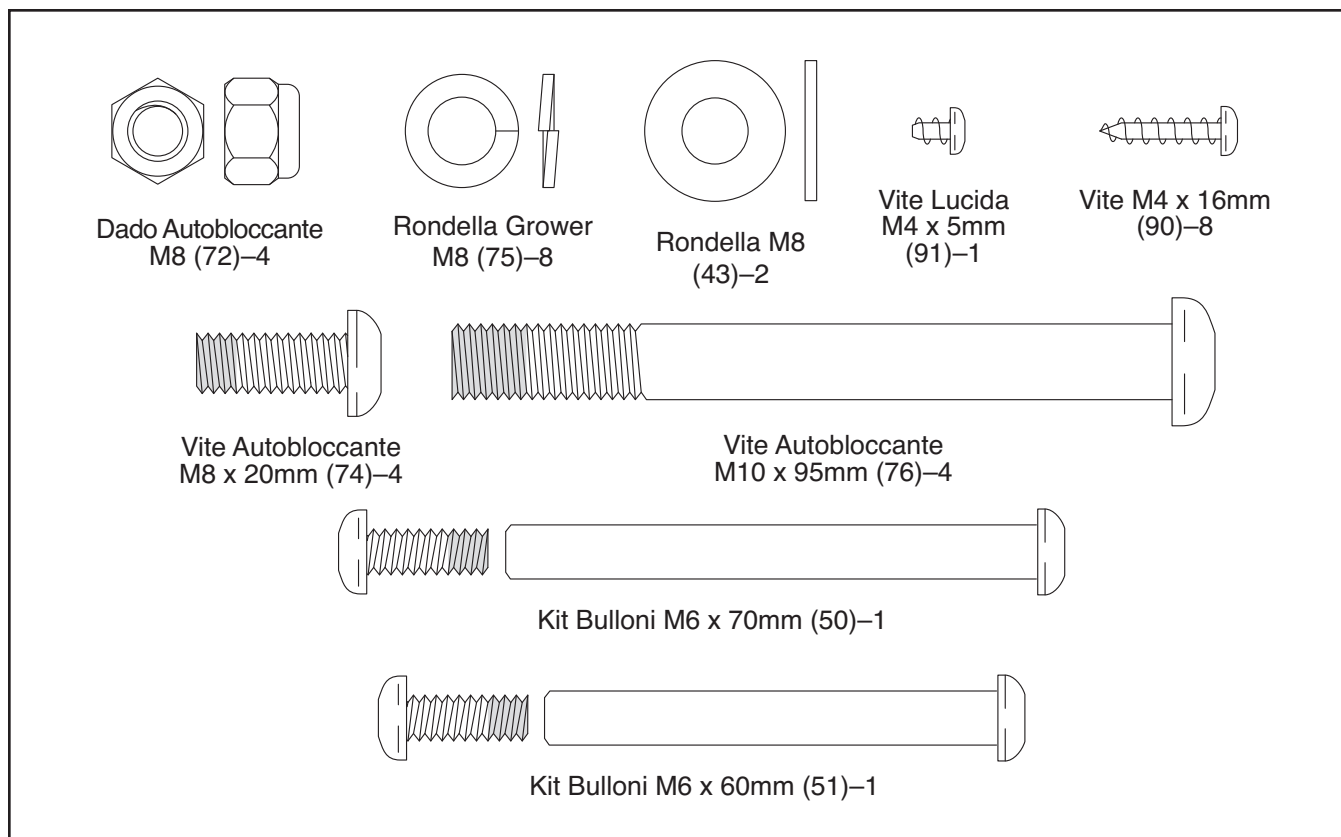
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi della cyclette in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.

Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari: un cacciavite Phillips , **una chiave regolabile**  **e un mazzuolo in gomma** .

Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.

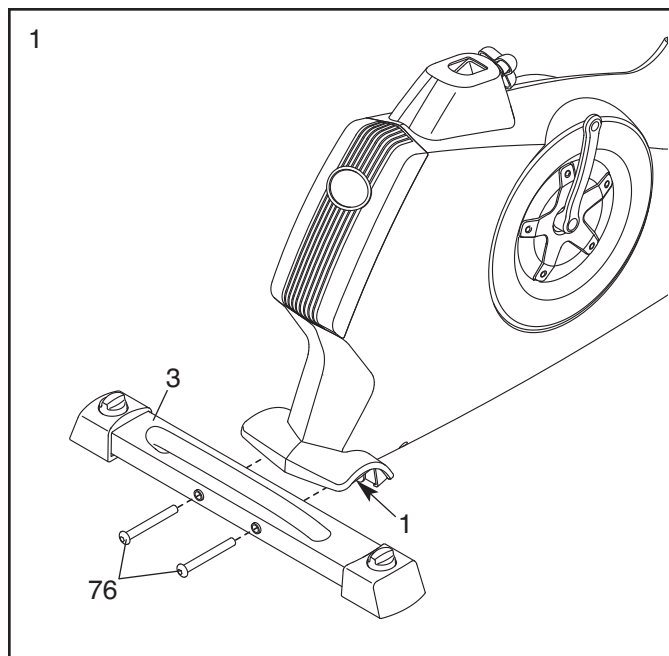
Nota: Qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.



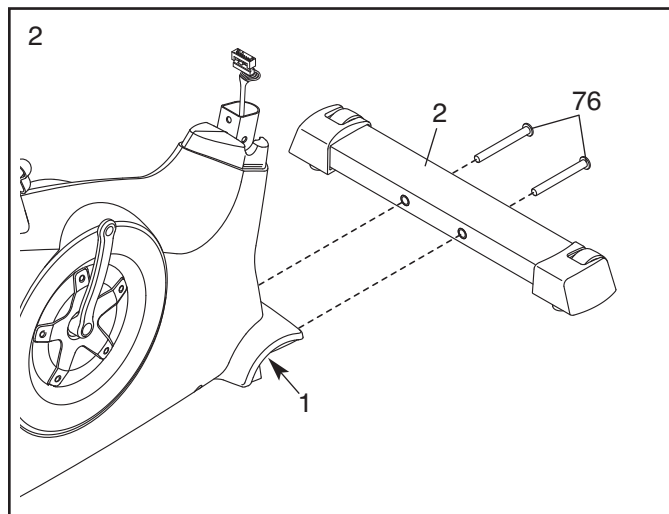
1.

Per facilitare le fasi di montaggio leggere le informazioni a pagina 5 prima di iniziare.

Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio (1) con due Viti Autobloccanti M10 x 95mm (76).



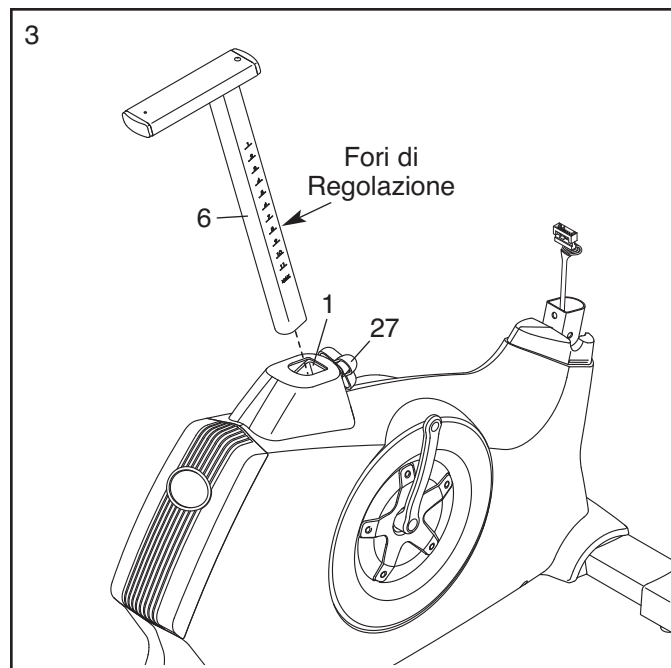
2. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (2) al Telaio (1) con due Viti Autobloccanti M10 x 95mm (76).



3. Allentare la Manopola di Regolazione (27) nel Telaio (1) di alcuni giri.

Orientare il Supporto Sedile (6) nel modo indicato. Quindi, tirare la Manopola di Regolazione (27) verso l'esterno e inserire il Supporto Sedile nel Telaio (1). Far scorrere il Supporto Sedile verso l'alto o verso il basso fino a raggiungere la posizione desiderata e rilasciare la Manopola di Regolazione.

Spostare il Supporto Sedile (6) leggermente verso l'alto o verso il basso per accertare che la Manopola di Regolazione (27) sia opportunamente inserita in uno dei fori di regolazione del Supporto Sedile. Quindi, serrare la Manopola di Regolazione.

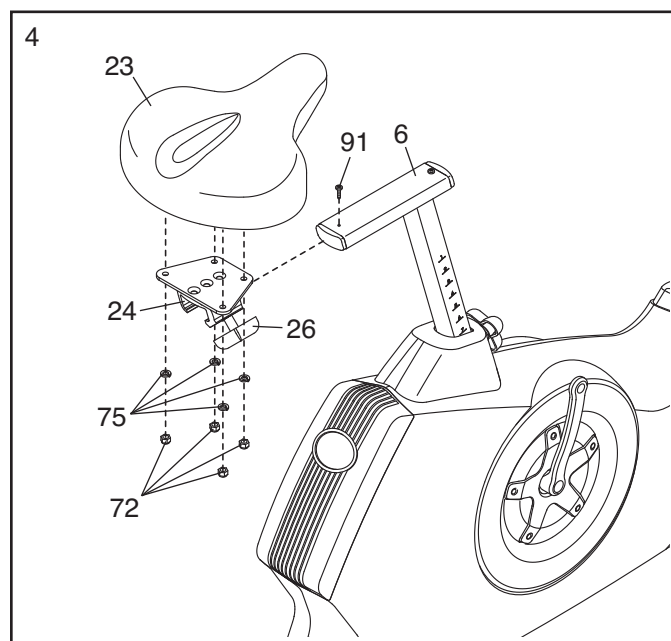


4. Orientare il Sedile (23) e il Carrello Sedile (24) nel modo indicato.

Fissare il Sedile (23) al Carrello Sedile (24) con quattro Dadi Autobloccanti M8 (72) e quattro Rondelle Grower M8 (75).

In seguito inserire il Carrello Sedile (24) nel Supporto Sedile (6). Inserire il Carrello Sedile tutto in avanti e serrare la Manopola di Regolazione Sedile (26).

Serrare un Vite Lucida M4 x 5mm (91) alla parte posteriore del Supporto Sedile (6).



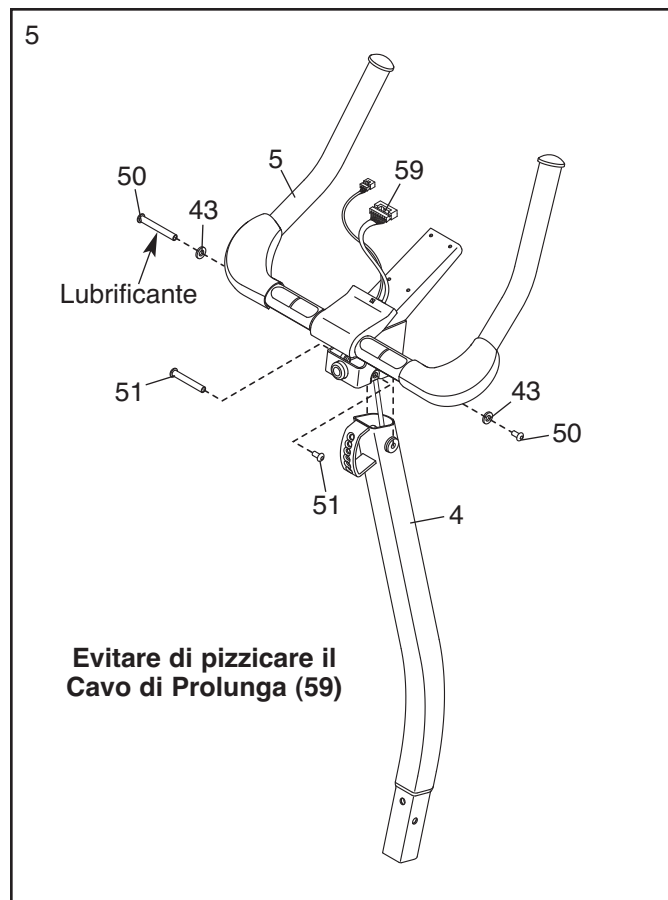
5. Applicare del lubrificante in dotazione a un Kit Bullone M6 x 70mm (50).

Orientare il Manubrio (5) e il Montante (4) come indicato.

Mentre una seconda persona tiene il Manubrio (5) vicino al Montante (4), inserire il Cavo di Prolunga (59) verso l'alto attraverso il Manubrio.

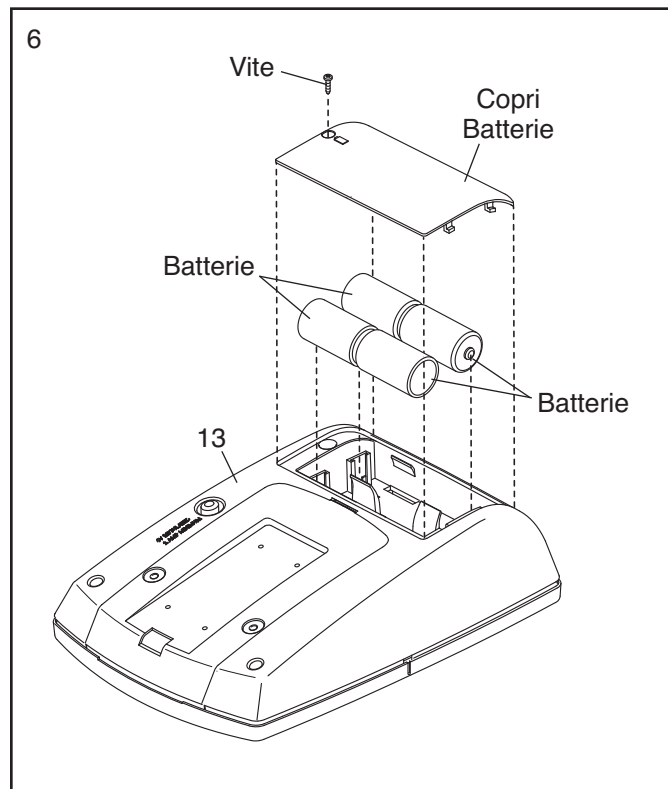
Suggerimento: Evitare di pizzicare il Cavo di Prolunga (59). Fissare il Manubrio (5) al Montante (4) con il Kit Bulloni da M6 x 70mm (50) e due Rondelle M8 (43).

Quindi, fissare un Kit Bulloni M6 x 60mm (51) attraverso la staffa inferiore sul Manubrio (5).



6. La Consolle (13) funziona anche con quattro batterie D (non in dotazione); si consiglia di utilizzare batterie alcaline. **IMPORTANTE: qualora la Consolle sia stata esposta a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire le batterie. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici della consolle potranno risultrarne danneggiati.** Rimuovere la vite e il copri batterie, inserire le batterie nell'apposito vano e poi rimontare il copri batterie. **Accertare che le batterie siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano batterie.**

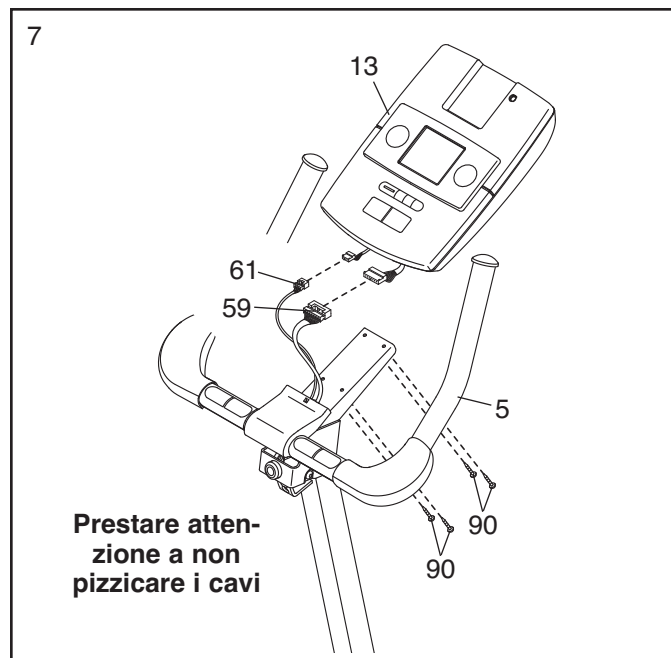
Per acquistare l'alimentatore opzionale, telefonare al numero indicato sulla copertina del presente manuale. Per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito dal fabbricante. Collegare un'estremità dell'alimentatore nella presa della consolle; collegare l'altra estremità in una presa a muro a norma in conformità con le leggi in vigore sull'installazione degli impianti elettrici.



7. Mentre un'altra persona regge la Consolle (13) vicino al Manubrio (5), collegare i cavi della Consolle al Cavo di Prolunga (59) e al Cavo Pulsazioni (61).

Inserire il cavo in eccesso spingendolo verso il basso nel Manubrio (5) o verso l'alto nella Consolle (13).

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (13) al Manubrio (5) con quattro Viti M4 x 16mm (90).



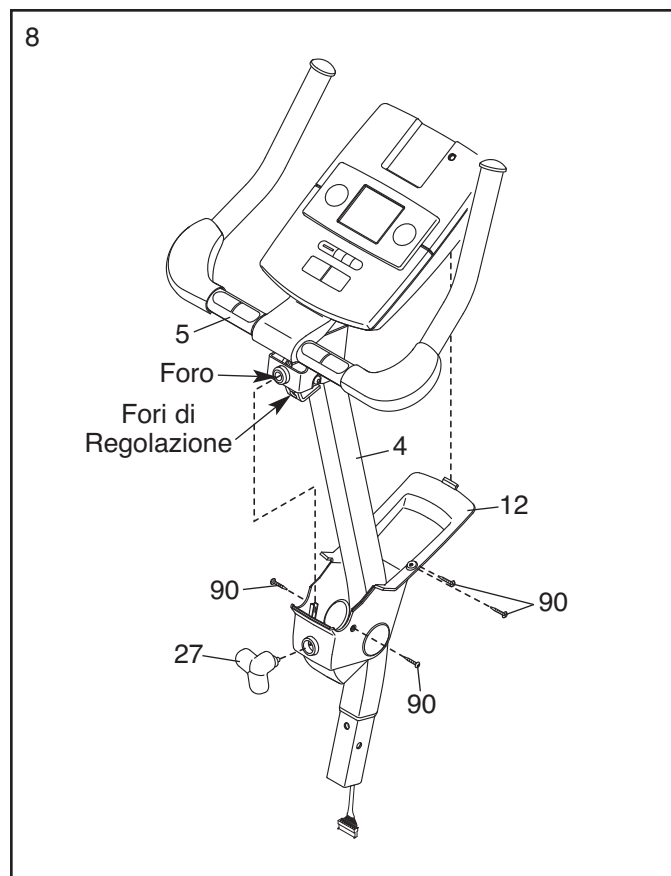
8. Orientare il Montante (4) e il Copri Perno (12) nel modo indicato.

Sollevare il Copri Perno (12) verso il Manubrio (5). **Suggerimento: piegare e flettere leggermente il Copri Perno per inserirlo sul Manubrio.**

Fissare il Copri Perno (12) al Manubrio (5) con quattro Viti M4 x 16mm (90).

Quindi, ruotare il Manubrio (5) sino a quando il foro nel Manubrio si allinea con il foro di regolazione nel Montante (4).

Serrare la Manopola di Regolazione (27) nel Manubrio (5) e in uno dei fori di regolazione nel Montante (4). **Verificare che la Manopola di Regolazione sia bloccata in uno dei fori di regolazione.**



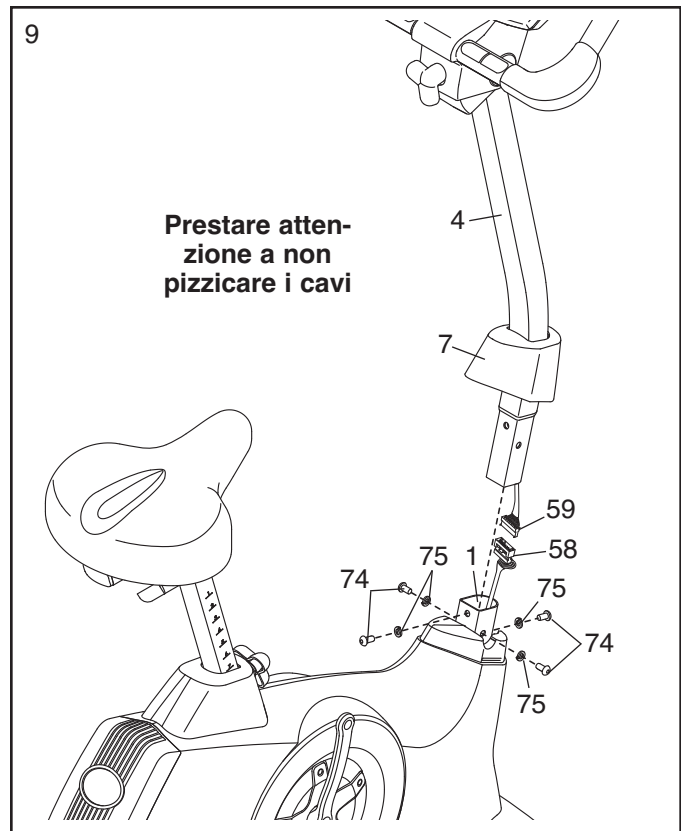
9. Infilare il Coperchio Pannello Laterale Anteriore (7) verso l'alto sul Montante (4).

Mentre un'altra persona regge il Montante (4) vicino al Telaio (1), collegare il Cavo di Prolunga (59) al Filo Bardato (58).

Inserire il Montante (4) nel Telaio (1).

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare il Montante (4) con quattro Viti Autobloccanti M8 x 20mm (74) e quattro Rondelle Grower M8 (75).

Infilare il Coperchio Pannello Laterale Anteriore (7) verso il basso nel Telaio (1) e premerlo in posizione.

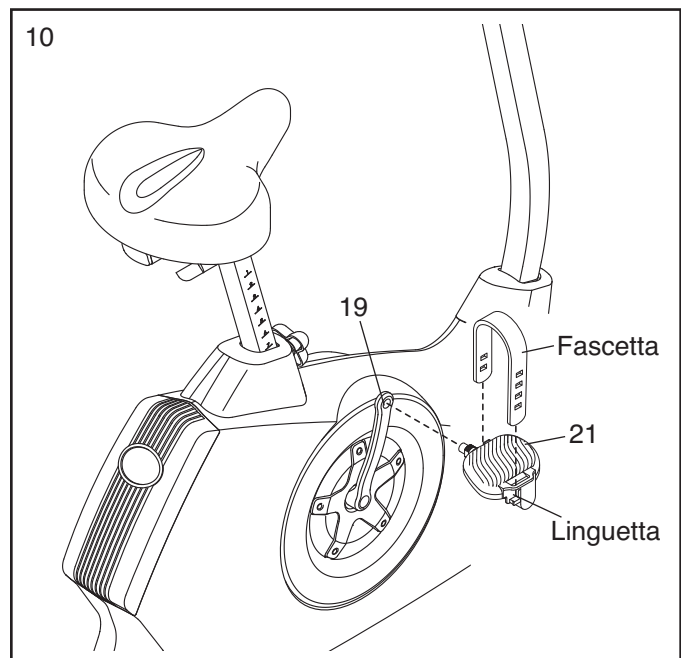


10. Localizzare il Pedale Destro (21) contrassegnato da una "R" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

Utilizzando una chiave inglese, **serrare saldamente** il Pedale Destro (21) in **senso orario** nel Braccio Manovella Destro (19).

Serrare il Pedale Sinistro (non raffigurato) in **senso antiorario** nel Braccio Manovella Sinistro (non raffigurato).

Regolare la fascetta sul Pedale Destro (21) nella posizione desiderata e premere le estremità delle fascette nei passanti del Pedale Destro. **Regolare la fascetta sul Pedale Sinistro (non raffigurato) nello stesso modo.**



11. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette. Nota: una volta ultimato il montaggio, potranno rimanere alcuni pezzi.** Per proteggere il pavimento o la moquette posizionare un tappetino sotto la cyclette.

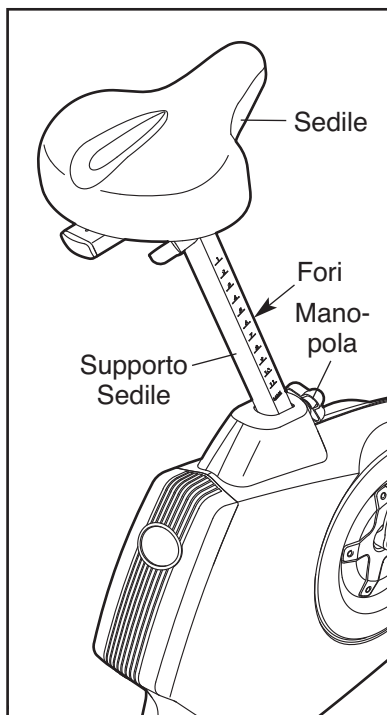
USO DELLA CYCLETTE

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SEDILE

Per un esercizio efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

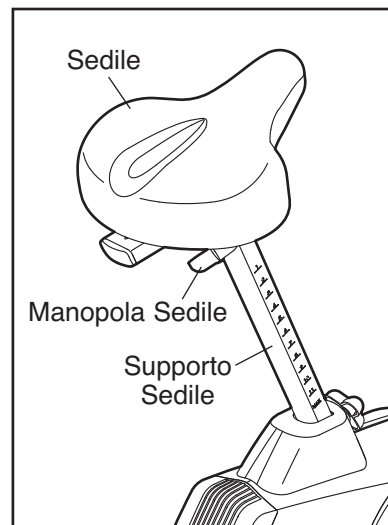
Per regolare il sedile, allentare di alcuni giri la manopola di regolazione. Poi tirare la manopola verso l'esterno, far scorrere il supporto sedile verso l'alto o verso il basso fino a raggiungere la posizione desiderata, quindi rilasciare la manopola.

Spostare leggermente il supporto sedile verso l'alto o verso il basso per verificare che la manopola sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione del supporto sedile. Quindi, serrare la manopola.



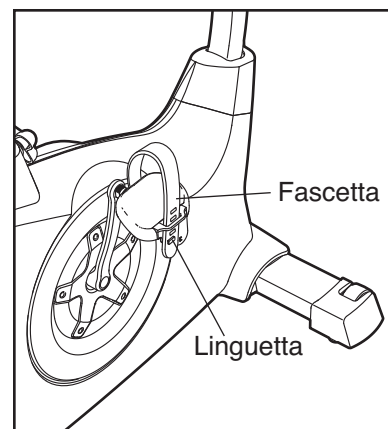
REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL SEDILE

Per regolare la posizione orizzontale del sedile innanzitutto allentare leggermente la manopola sedile. Quindi spostare il sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata e serrare saldamente la manopola sedile.



REGOLAZIONE DELLE FASCETTE PEDALE

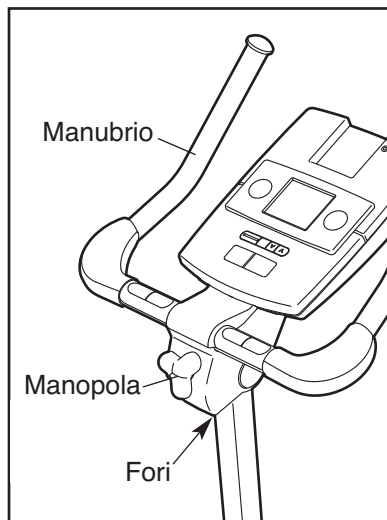
Per allentare le fascette pedali, tirarle verso l'alto. Per stringere le fascette pedali, regolarle nella posizione desiderata e premere le estremità delle fascette sulle linguette presenti sui pedali.



REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DEL MANUBRIO

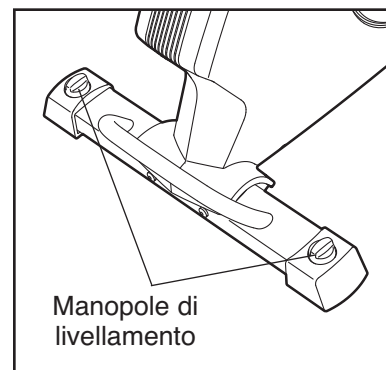
Per regolare l'angolazione del manubrio, allentare di alcuni giri la manopola di regolazione. Tirare la manopola verso l'esterno, ruotare il manubrio nell'angolazione desiderata e poi rilasciare la manopola in uno dei fori di regolazione.

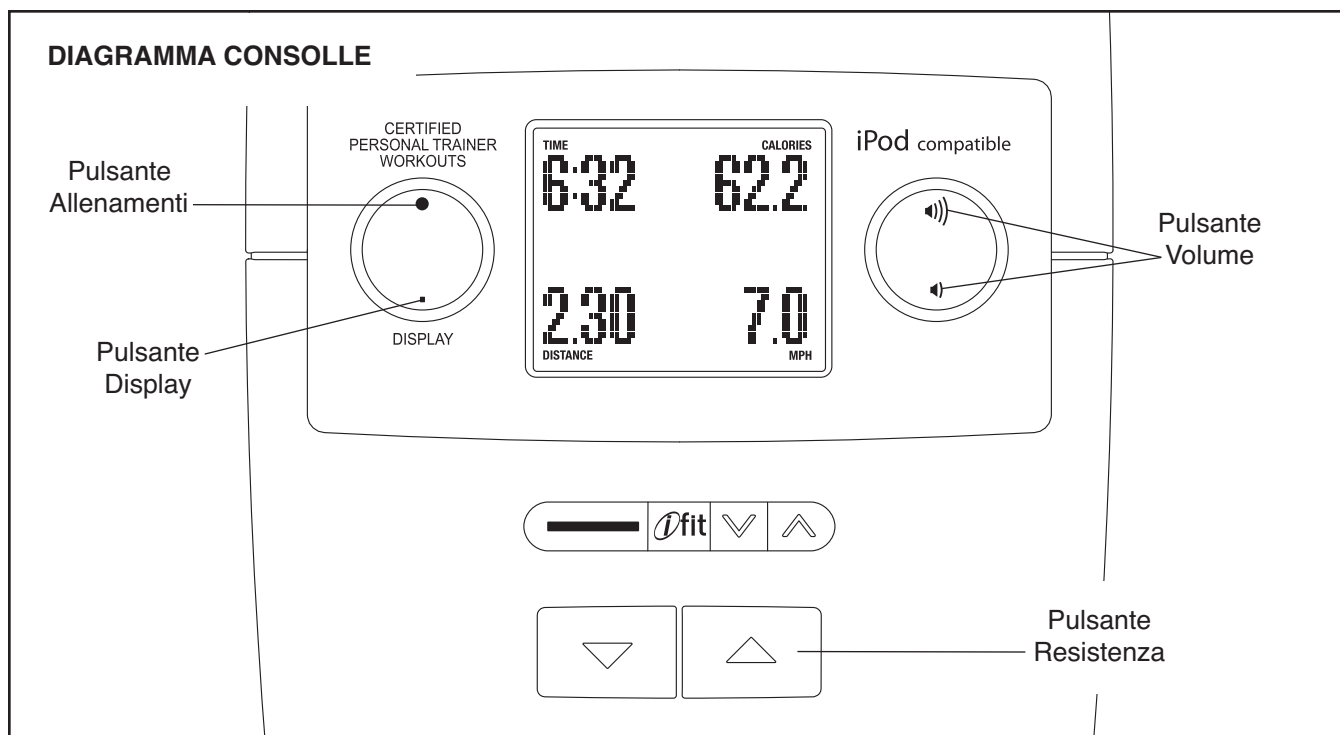
Verificare che la manopola sia bloccata in uno dei fori di regolazione. Quindi, serrare la manopola.



LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE

Qualora la cyclette oscilli sul pavimento durante l'uso, ruotare una o entrambe le manopole di livellamento presenti sullo stabilizzatore posteriore e regolare i piedini livellatori fino a quando l'oscillazione scompare.





CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni concepite per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio. È possibile misurare la frequenza cardiaca anche tramite il cardiofrequenzimetro a impugnatura.

La consolle offre sedici programmi di allenamento predefiniti. Ogni allenamento modifica automaticamente la resistenza dei pedali e invita l'utente a modificare il ritmo della pedalata per permettere un allenamento efficace.

La consolle è inoltre dotata del sistema di allenamento interattivo iFit che consente alla consolle di accettare schede iFit contenenti allenamenti studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici.

Per esempio, è possibile eliminare il peso superfluo con l'allenamento Dimagrimento di 8 settimane. Gli allenamenti iFit controllano la resistenza dei pedali mentre la voce di un personal trainer guida l'utente motivandolo in ogni fase dell'allenamento. Le schede iFit sono disponibili a parte. **Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web www.iFit.com o consultare la copertina del presente manuale. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.**

È possibile collegare un lettore MP3 o un lettore CD all'impianto stereo della consolle e ascoltare la musica preferita o audio libri durante l'allenamento.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 14. **Per utilizzare un allenamento predefinito,** vedere pagina 16. **Per utilizzare un allenamento iFit,** vedere pagina 17. **Per utilizzare l'impianto stereo,** vedere pagina 17. **Per modificare le impostazioni della consolle,** vedere pagina 18.

Nota: prima di utilizzare la consolle assicurarsi che le batterie siano installate (vedere la fase di montaggio 6 a pagina 8). Qualora sul display fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

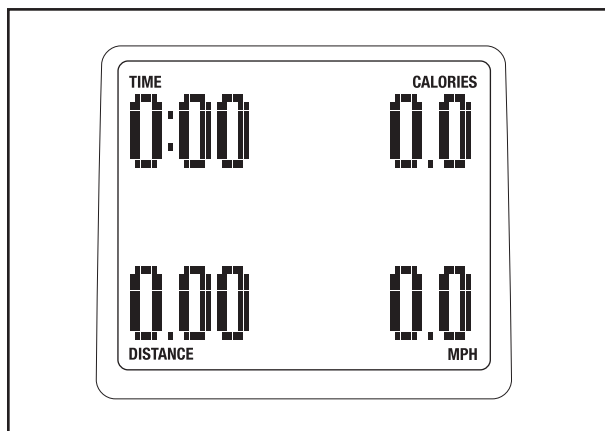
1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per accenderla.

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Selezionare la modalità manuale.

All'accensione della consolle verrà sempre selezionata la modalità manuale.

Qualora sia stato selezionato un allenamento, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Personal Trainer Certificato [CERTIFIED PERSONAL TRAINER WORKOUTS] (vedere il disegno a pagina 13) fino a quando sul display compariranno degli zeri.



3. Modificare la resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo ripetutamente i pulsanti di aumento e diminuzione resistenza (vedere il disegno a pagina 13). Nota: dopo aver premuto i pulsanti, trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

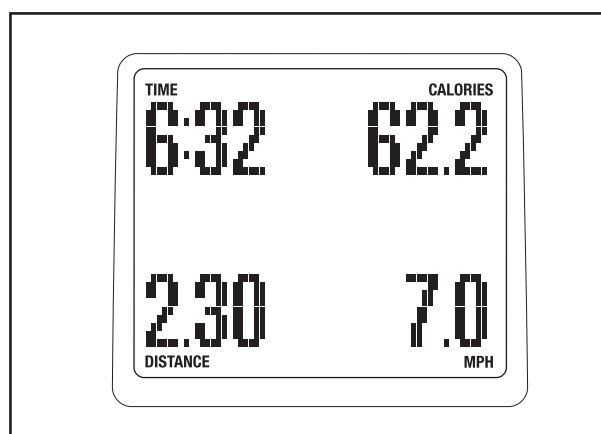


4. Seguire la progressione sul display.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determinerà quali informazioni sull'allenamento verranno visualizzate. Premere ripetutamente il pulsante Displa (vedere il disegno a pagina 13) per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni:

Tempo [TIME]—quando è selezionata la modalità manuale, il display visualizza il tempo trascorso. Quando viene selezionato un allenamento, il display visualizzerà il tempo rimanente invece del tempo trascorso.



Velocità [SPEED]—il display visualizzerà la velocità della pedalata espressa in chilometri/ora [KM/H] o in miglia/ora [MPH].

Distanza [DISTANCE]—il display visualizzerà la distanza percorsa in chilometri o miglia.

Calorie [CALORIES]—il display visualizzerà il numero approssimativo di calorie bruciate.

Pulsazioni [PULSE]—il display visualizzerà la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore a impugnatura (si veda fase 5 di seguito).

Resistenza [RESISTANCE]—il display visualizzerà il livello di resistenza dei pedali per alcuni secondi ogni volta che varia l'impostazione.

Profilo—quando si seleziona un allenamento, il display visualizzerà un profilo delle impostazioni di resistenza per l'allenamento.

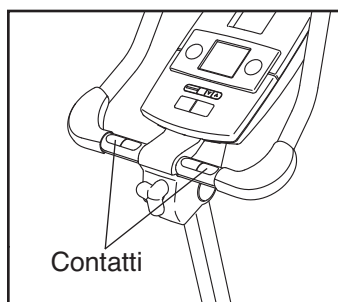
Impostazioni di visualizzazione—la consolle offre una modalità impostazioni di visualizzazione cui è possibile accedere quando sul display compare il messaggio *HOLD DISPLAY FOR SETTINGS* (mantenere visualizzazione per impostazioni). Per modificare le impostazioni di visualizzazione, vedere la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 18.

Modificare il livello del volume della consolle premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Volume (vedere il disegno a pagina 13).

Nota: La consolle è in grado di visualizzare la velocità della pedalata e la distanza in chilometri o miglia. Il messaggio *MPH* o *KMH* comparirà sul display a indicazione dell'unità di misura selezionata. Per modificare l'unità di misura, vedere la fase 3 della sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 18.

5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Qualora sui contatti metallici del cardiofrequenzimetro a impugnatura fosse presente una pellicola in plastica trasparente, rimuoverla. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il cardiofrequenzimetro a impugnatura con i palmi appoggiati sui contatti metallici. **Evitare di muovere le mani o di comprimere troppo i contatti.**



Quando vengono rilevate le pulsazioni, sul display compariranno delle lineette e successivamente verrà visualizzata la frequenza cardiaca. Per una lettura più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per almeno 15 secondi. Nota: impugnando continuamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura, il display mostrerà la frequenza cardiaca per un massimo di 30 secondi.

Se il display non visualizza la frequenza cardiaca, controllare che le mani siano posizionate nel modo indicato. Prestare attenzione a non muovere eccessivamente le mani o comprimere eccessivamente i contatti metallici. Per ottenere prestazioni ottimali, pulire i contatti metallici utilizzando un panno morbido; **non utilizzare alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici.**

6. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Qualora i pedali non vengano azionati per alcuni secondi, verrà emesso un segnale acustico, la consolle entrerà in pausa e il tempo lampeggerà nel display. Per riprendere l'allenamento riprendere semplicemente a pedalare.

Qualora non si pedali per alcuni minuti e non si prema alcun pulsante, la consolle si spegnerà e i display si azzereranno.

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

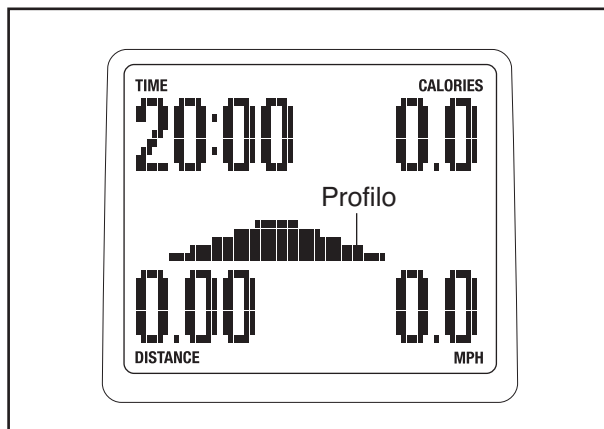
1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per accenderla.

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Selezionare un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Personal Trainer Certificato [CERTIFIED PERSONAL TRAINER WORKOUTS] fino a quando sul display comparirà il profilo dell'allenamento desiderato.

Sul display verranno visualizzati il tempo dell'allenamento e un profilo dei livelli di resistenza.



3. Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.

Ogni allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati un livello di resistenza e una velocità di riferimento. Nota: è possibile impostare lo stesso livello di resistenza e/o velocità di riferimento per più segmenti consecutivi.

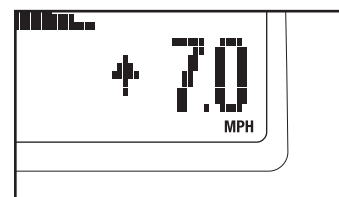
Durante l'allenamento, il profilo visualizzerà la progressione. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica il livello di resistenza del segmento corrente.

Alla fine di ogni segmento dell'allenamento, verranno emessi una serie di segnali acustici e il segmento successivo del profilo comincerà a lampeggiare. Sul display verranno visualizzati inoltre il livello di resistenza e la velocità di riferimento.

Qualora per il segmento successivo sia stato impostato un livello di resistenza e/o una velocità di riferimento diversi, questi due valori lampegger-

anno sul display per alcuni secondi per avvisare l'utente. Poi la resistenza dei pedali verrà modificata.

Durante l'allenamento l'utente verrà esortato a mantenere il ritmo della pedalata vicino al valore della velocità di riferimento



impostata per il segmento in corso. Quando sul display compare una freccia rivolta verso l'alto, l'utente è invitato ad aumentare la velocità. Quando sul display compare una freccia rivolta verso il basso, l'utente è invitato a diminuire la velocità. Qualora non venga visualizzata alcuna freccia, mantenere il ritmo corrente.

IMPORTANTE: la velocità di riferimento è volta esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva può essere inferiore a quella impostata. Durante l'allenamento si consiglia di mantenere un ritmo confortevole.

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti resistenza. **IMPORTANTE:** al termine del segmento corrente, i pedali si regoleranno automaticamente all'impostazione di resistenza per il segmento successivo.

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Verrà emesso un segnale acustico, la consolle entrerà in pausa e il tempo inizierà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento riprendere semplicemente a pedalare.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere fase 4 a pagina 14.

5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere fase 5 a pagina 15.

6. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere fase 6 a pagina 15.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

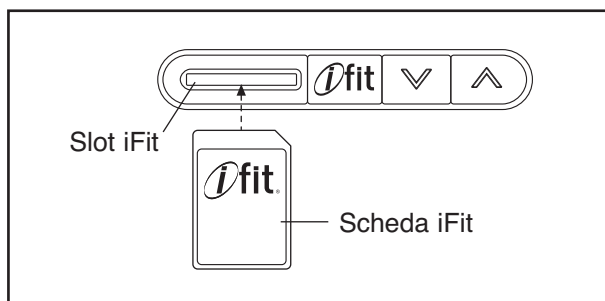
Le schede iFit sono disponibili a parte. Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web www.iFit.com o consultare la copertina del presente manuale. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.

1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per accenderla.

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Inserire una scheda iFit e selezionare un allenamento.

Per utilizzare un allenamento iFit, inserire una Scheda iFit nello slot iFit; accertare che la scheda iFit sia orientata in modo che i contatti metallici siano rivolti verso il basso e verso lo slot. Quando la scheda iFit è inserita correttamente, l'indicatore vicino allo slot lampeggia e sul display compare un messaggio.



Quindi, selezionare l'allenamento desiderato sulla scheda iFit premendo i pulsanti di aumento/diminuzione a lato dello slot iFit.

Subito dopo aver selezionato l'allenamento, la voce di un personal trainer inizierà a guidare l'utente nell'esecuzione dell'allenamento.

Gli allenamenti iFit funzionano in modo analogo agli allenamenti predefiniti. Per utilizzare l'allenamento, vedere le fasi 3-6 a pagina 16.

3. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la scheda iFit.

Rimuovere la scheda iFit una volta terminato l'esercizio. Conservare la scheda iFit in un luogo sicuro.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, inserire il cavo audio in dotazione nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3 o del lettore CD; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese.**

Successivamente, premere il pulsante Play (riproduzione) del lettore MP3 o lettore CD personali. Regolare il livello del volume utilizzando il comando del volume sul lettore MP3 o lettore CD personale oppure premere i pulsanti di aumento/diminuzione Volume sulla consolle.

Scollegare il cavo audio dalla presa della consolle se non lo utilizza.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLE

La console presenta una modalità impostazioni di visualizzazione che consente di selezionare l'opzione di retroilluminazione e l'unità di misura per la console. Per modificare la impostazioni della console attenersi alle fasi illustrate di seguito.

1. Attivare la modalità impostazioni di visualizzazione.

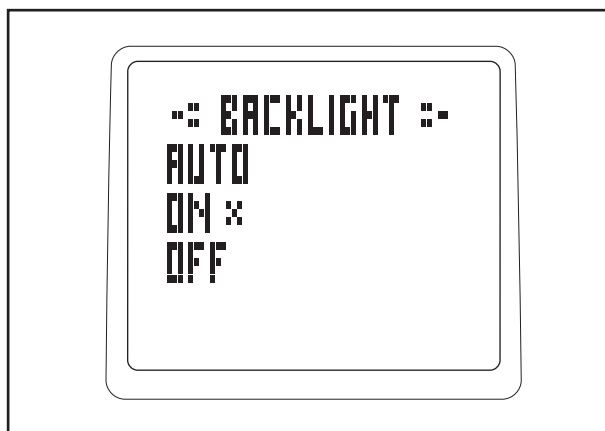
Per attivare la modalità impostazioni di visualizzazione, premere ripetutamente il pulsante Display fino a quando sul display compare il messaggio *HOLD DISPLAY FOR SETTINGS* (mantenere visualizzazione per impostazioni).

Quindi, tenere premuto il pulsante Display fino a quando sul display compaiono le informazioni di impostazione di visualizzazione.

2. Se lo si desidera selezionare l'opzione retroilluminazione.

La console è dotata di tre tipi di retroilluminazione. La modalità *ON* (accesa) mantiene la retroilluminazione accesa quando la console è accesa. La modalità *AUTO* mantiene la retroilluminazione accesa solo quando si sta pedalando. La modalità *OFF* (spento) disattiva la retroilluminazione.

A fianco della modalità retroilluminazione selezionata verrà visualizzata una X. Per modificare l'opzione di retroilluminazione, premere i pulsanti di aumento e diminuzione resistenza e selezionare l'opzione desiderata.

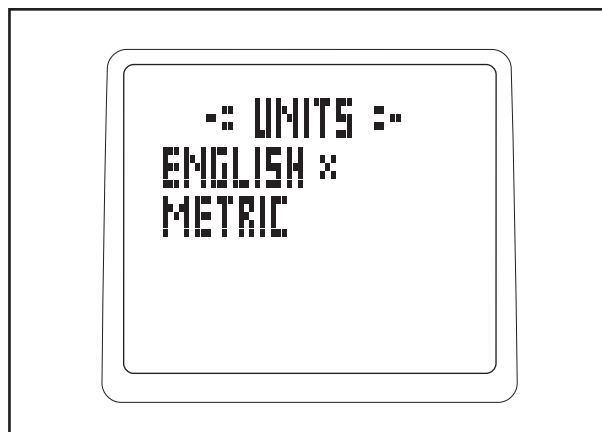


Quindi, premere il pulsante Display per passare all'opzione successiva.

3. Se lo si desidera selezionare un'unità di misura.

La console è in grado di visualizzare la velocità della pedalata e la distanza in chilometri o miglia.

Il display visualizzerà il termine *ENGLISH* per le miglia inglesi o *METRIC* per i chilometri. A fianco dell'unità di misura selezionata verrà visualizzata una X.



Per modificare l'unità di misura, premere i pulsanti di aumento e diminuzione resistenza e selezionare l'opzione desiderata.

4. Uscire dalla modalità impostazioni di visualizzazione.

Premere il pulsante Display per salvare le impostazioni selezionate e uscire dalla modalità impostazioni di visualizzazione.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi della cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per pulire la cyclette, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detergente delicato. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.**

RISOLUZIONE GUASTI CONSOLLE

Qualora il display della consolle perda luminosità sostituire simultaneamente tutte le batterie. Vedere la fase di montaggio 6 a pagina 8 per istruzioni sulla sostituzione.

Qualora la consolle non visualizzi la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura, vedere la fase 5 a pagina 15.

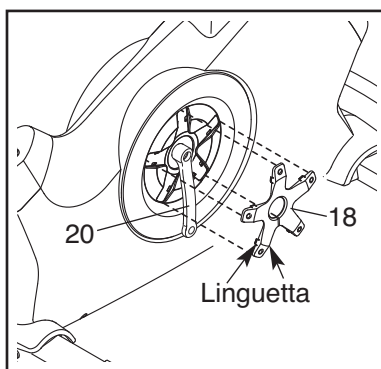
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Qualora la consolle non visualizzi i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Per regolare il commutatore prima di tutto è necessario rimuovere il pedale sinistro, il copri disco sinistro e il disco pedale sinistro (vedere le istruzioni di seguito).

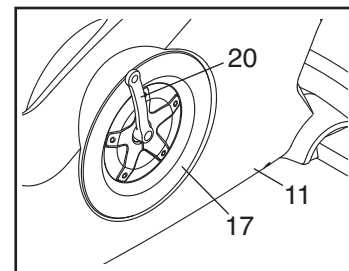
Utilizzare una chiave regolabile, ruotare il pedale sinistro in senso orario e rimuoverlo.

Quindi, ruotare il Braccio Manovella Sinistro (20) in posizione verticale con l'estremità del Braccio Manovella Sinistro rivolta verso il basso.

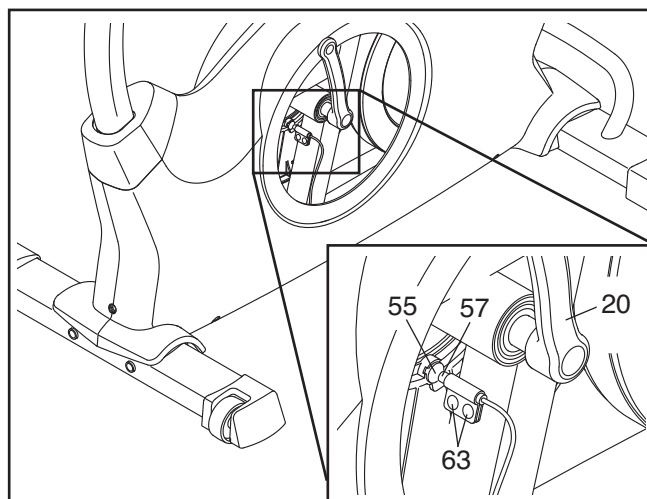
Utilizzando un cacciavite piatto, rilasciare le linguette presenti su ogni punto del Copri Disco (18) sinistro. Allentare con delicatezza il Copri Disco sinistro dal Braccio Manovella Sinistro (20) e rimuoverlo.



Quindi, ruotare il Braccio Manovella Sinistro (20) in posizione verticale con l'estremità del Braccio Manovella Sinistro rivolta verso l'alto. Ruotare il Disco Pedale (17) sinistro in senso orario per rimuoverlo dal Pannello Laterale Sinistro (11). Quindi, spostare il Disco Pedale sinistro verso l'alto e rimuoverlo dal Braccio Manovella Sinistro (20).



Individuare il Commutatore (57). Allentare, le due Viti Flangiate M4 x 12,7mm (63), senza rimuoverle.



Quindi, ruotare il Braccio Manovella Sinistro (20) fino a quando il Magnete (55) è allineato con il Commutatore (57). Inserire il Commutatore leggermente più vicino o lontano dal Magnete. Serrare nuovamente le Viti Flangiate M4 x 12,7mm (63).

Ruotare leggermente il Braccio Manovella Sinistro (20). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Quando il commutatore risulta regolato correttamente, rimontare il disco pedale sinistro, il copri disco sinistro e il pedale sinistro.

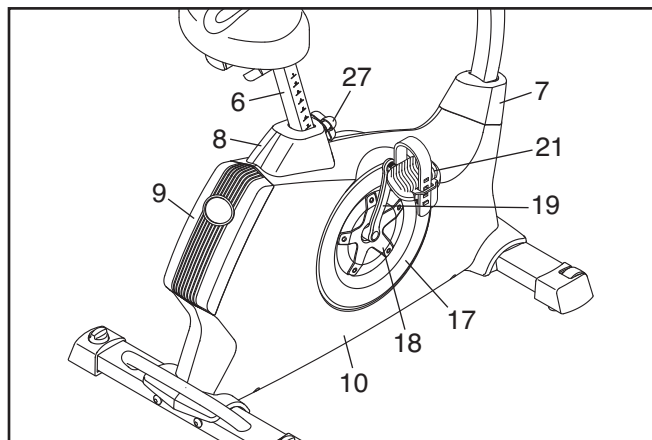
REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI TRASMISSIONE

Nel caso i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se la resistenza è al massimo, significa che è necessario regolare la cinghia di trasmissione.

Per regolare la cinghia di trasmissione è necessario rimuovere il pedale destro, il supporto sedile, il copri pannello laterale superiore, il copri pannello laterale posteriore, il copri pannello laterale anteriore, il copri disco destro, il disco pedale destro e il pannello laterale destro (vedere le istruzioni di seguito).

Utilizzando una chiave regolabile, ruotare il Pedale Destro (21) in senso antiorario e rimuoverlo.

Quindi, rimuovere la Manopola di Regolazione (27) indicata e rimuovere il Supporto Sedile (6).



Servendosi di un cacciavite piatto, rimuovere il Copri Pannello Laterale Superiore (8) e il Copri Pannello Laterale Posteriore (9). Sempre servendosi di un cacciavite piatto, rilasciare il Copri Pannello Laterale Anteriore (7).

Ruotare il Braccio Manovella Desto (19) in posizione verticale con l'estremità del Braccio Manovella Desto rivolta verso il basso.

Utilizzando un cacciavite piatto, rilasciare le linguette presenti su ogni punto del Copri Disco destro. Allentare con delicatezza il Copri Disco (18) destro dal Braccio Manovella Desto (19) e rimuoverlo. Nota: vedere i disegni a pagina 19 per ulteriori dettagli.

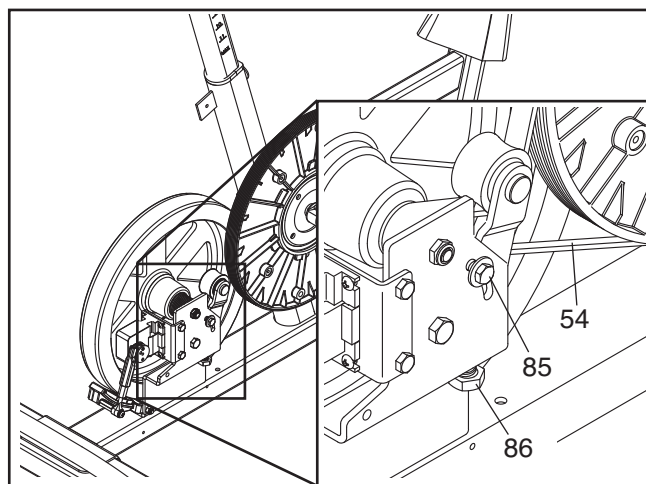
Quindi, ruotare il Braccio Manovella Desto (19) in posizione verticale con l'estremità del Braccio Manovella Desto rivolta verso l'alto.

Ruotare il Disco Pedale (17) destro in senso orario per rimuoverlo dal Pannello Laterale Destro (10).

Spostare quindi il Disco Pedale (17) destro verso l'alto e rimuoverlo dal Braccio Manovella Desto (19).

Vedere il DISEGNO ESPLOSO a pagina 23 e rimuovere le Viti M4 x 19mm (89) e le Viti M4 x 25mm (62) dai Pannelli Laterale Destro e Sinistro (10, 11). Quindi, rimuovere il Pannello Laterale Destro.

Allentare la Vite Esagonale M6 x 20mm (85). Quindi, serrare la Vite Esagonale M10 x 50mm (86) fino a tendere la Cinghia di Trasmissione (54).



Quando la Cinghia di Trasmissione (54) è tesa, serrare la Vite Esagonale M6 x 20mm (85).

Montare nuovamente il pannello laterale destro, il disco pedale destro, il copri disco destro, il copri pannello laterale anteriore, il copri pannello laterale posteriore, il copri pannello laterale superiore, il supporto sedile e il pedale destro.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento." Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima al numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella Zona di Allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

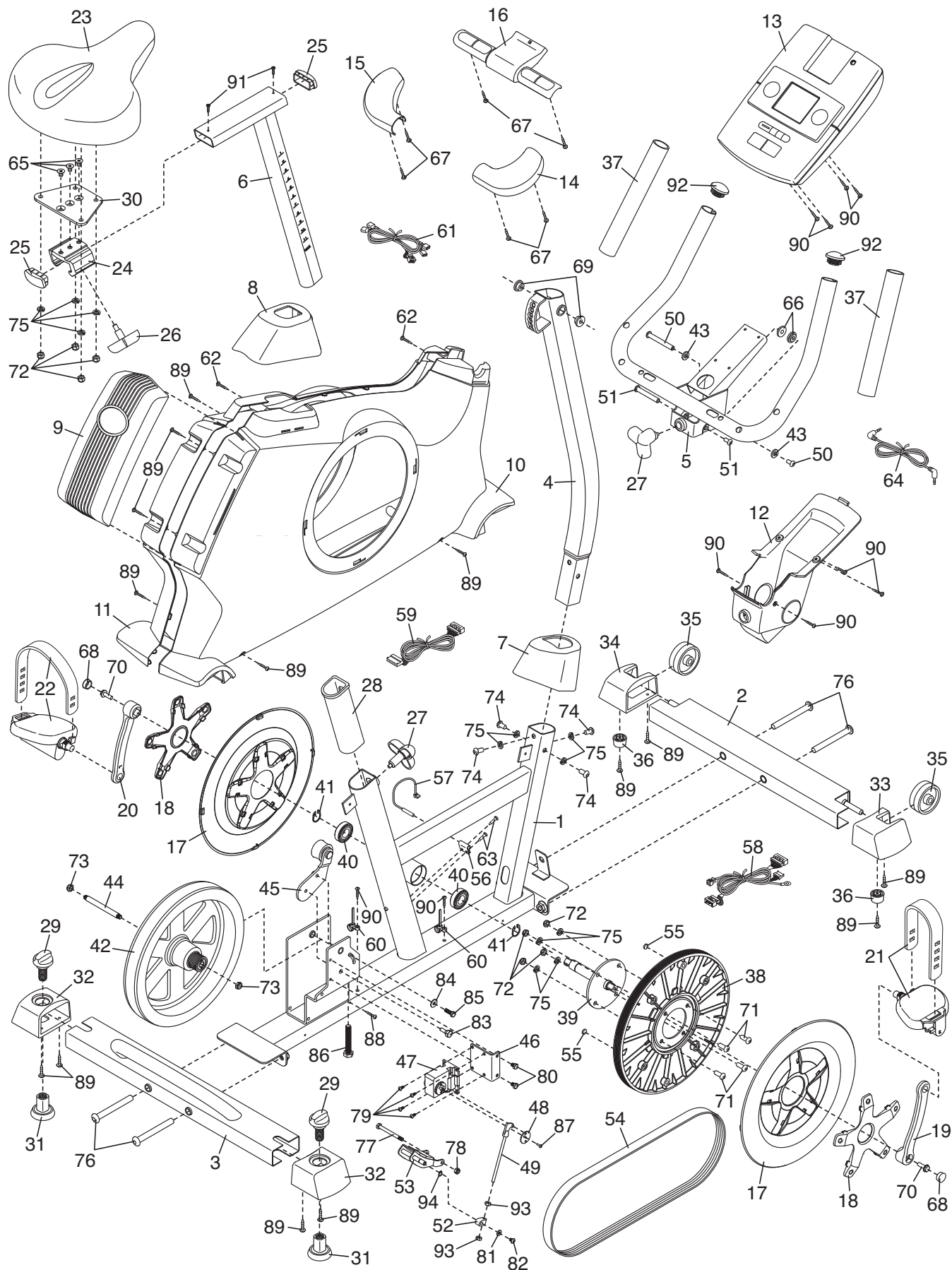
Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ELENCO PEZZI

N° del Modello PFEVEX74010.1 R1110A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	50	1	Kit Bulloni M6 x 70mm
2	1	Stabilizzatore Anteriore	51	1	Kit Bulloni M6 x 60mm
3	1	Stabilizzatore Posteriore	52	1	Sostegno Resistenza
4	1	Montante	53	1	Magnete a C
5	1	Manubrio	54	1	Cinghia Trasmissione
6	1	Supporto Sedile	55	2	Magnete
7	1	Copri Pannello Laterale Anteriore	56	1	Morsetto
8	1	Copri Pannello Laterale Superiore	57	1	Commutatore/Cavo
9	1	Copri Pannello Laterale Posteriore	58	1	Filo Bardato
10	1	Pannello Laterale Destro	59	1	Cavo di Prolunga
11	1	Pannello Laterale Sinistro	60	2	Morsetto Cavo
12	1	Copri Perno	61	1	Cavo Pusazioni
13	1	Consolle	62	2	Vite M4 x 25mm
14	1	Imbottitura Destra	63	2	Vite Flangiata da M4 x 12,7mm
15	1	Imbottitura Sinistra	64	1	Cavo Audio
16	1	Cardiofrequenzimetro	65	3	Vite a Testa Piana M8 x 17mm
17	2	Disco Pedale	66	2	Boccola Perno Manubrio
18	2	Copri Disco	67	6	Vite a Testa Piana M4 x 19mm
19	1	Braccio Manovella Destro	68	2	Cappuccio Manovella
20	1	Braccio Manovella Sinistro	69	2	Boccola Perno Montante
21	1	Pedale Destro/Fascetta	70	2	Vite Flangiata da 5/16"
22	1	Pedale Sinistro/Fascetta	71	4	Bullone a Testa Bombata M8 x 20mm
23	1	Sedile	72	8	Dado Autobloccante M8
24	1	Carrello Sedile	73	2	Controdado M8
25	2	Cappuccio Supporto Sedile	74	4	Vite Autobloccante M8 x 20mm
26	1	Manopola di Regolazione Sedile	75	12	Rondella Grower M8
27	2	Manopola di Regolazione	76	4	Vite Autobloccante M10 x 95mm
28	1	Manicotto Supporto Sedile	77	1	Vite Esagonale M6 x 65mm
29	2	Manopola di Livellamento	78	1	Dado Autobloccante M6
30	1	Staffa Sedile	79	4	Vite Flangiata M4 x 12mm
31	2	Piedino Stabilizzatore	80	2	Vite Esagonale M6 x 8mm
32	2	Cappuccio Stabilizzatore Posteriore	81	1	Rondella M5
33	1	Cappuccio Stabilizzatore Destro	82	1	Vite M5 x 7mm
34	1	Cappuccio Stabilizzatore Sinistro	83	1	Vite a Perno M6 x 14,67mm
35	2	Ruota	84	1	Rondella M6
36	2	Piedino	85	1	Vite Esagonale M6 x 20mm
37	2	Impugnatura in Gommapiuma	86	1	Vite Esagonale M10 x 50mm
38	1	Puleggia	87	1	Vite M3,5 x 12mm
39	1	Manovella	88	1	Vite Tornita M4 x 12,7mm
40	2	Cuscinetto Manovella	89	14	Vite M4 x 19mm
41	2	Anello a Scatto	90	10	Vite M4 x 16mm
42	1	Volano	91	2	Vite Lucida M4 x 5mm
43	2	Rondella M8	92	2	Cappuccio Manubrio
44	1	Asse Volano	93	2	Dado di Regolazione
45	1	Tenditore	94	1	Anello a Scatto Piccolo
46	1	Staffa Motore	*	—	Attrezzo di Montaggio
47	1	Motore di Resistenza	*	—	Confezione di Lubrificante
48	1	Disco Resistenza	*	—	Manuale Istruzioni
49	1	Braccio Resistenza			

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

